

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi dan Daerah Pesisir

## PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI DATARAN TINGGI DAN DAERAH PESISIR

**Zulu Siwi Yogantoro**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, zuluyogantoro7@gmail.com

**Bambang Ferianto T.K**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh perbedaan topografi, suhu, kadar oksigen dan pola hidup masyarakat pada daerah dataran tinggi dan daerah pesisiri. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani dengan keadaan topografi, suhu, kadar oksigen dan pola hidup yang sangat berbeda antara daerah dataran tinggi dan daerah pesisir. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP yang tinggal di daerah dataran tinggi dan di daerah pesisir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *ex post facto*. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa SMP. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII sebanyak 118 siswa di SMPN 1 Sukapura dan siswa kelas VIII sebanyak 195 siswa di SMPN 1 Tongas. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 siswa dari SMPN 1 Sukapura dan 24 siswa dari SMPN 1 Tongas. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Penelitian ini memakai analisis statistik yaitu analisis uji t (uji hipotesis). Hasil dari analisis data dalam pengujian hipotesis di dapat hasil  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  yaitu  $(0,257) > 0,05$ , karena  $t\text{-hitung} > T$  tabel. Maka,  $H_0$  di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kebugaran-jasmani yang signifikan antara siswa SMP yang tinggal di daerah dataran tinggi dan siswa SMP yang tinggal di daerah Pesisir.

**Kata Kunci :** Kebugaran Jasmani, Daerah Dataran Tinggi, Daerah Pesisir.

### Abstract

This research was motivated by the differences of topography, temperature, oxygen levels and the pattern of life the society who lived in the highlands and in the coastal area. The problem of this study is there any differences in the level of physical fitness in term of topography, temperature, oxygen levels and the patterns of life that are very different between the students who lived in the highlands and the students who lived in the coastal area. For those reason thats why this study was held by the entitled The Comparison of Physical Fitness Level Junior high school students who live in the highlands area and in the coastal area. The purpose of this research was to determine whether there are any differences for the physical fitness of junior high school students who live in highlands area and in the coastal area.

The method that used was the *ex post facto* method. The instrument that used is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for junior high school students. As for the population in this research were VIII grade 118 students of SMP 1 Sukapura and VIII grade 195 students of SMP 1 Tongas. The samples in this study were 30 students of SMP 1 Sukapura and 24 students of SMP 1 Tongas. The sampling technique that used was cluster random sampling. This study used statistical analysis ie T test analysis (hypothesis testing).

While as the results of the data analysis in the hypothesis testing we can see from the calculation of  $t\text{-calculation} > t\text{-table}$  is  $0,257 > 0,05$ , for  $t\text{-calculation} > t\text{-table}$ . So,  $H_0$  is accepted. As he result, there is no significant difference of the physical fitness between the students who live in highlands area and the students who live in coastal area.

**Keywords:** Physical Fitness, Highlands area, Coastal area.

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah, melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan/atau latihan, yang berlangsung di sekolah dan di luar sekolah sepanjang hayat, untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranan dalam berbagai lingkungan hidup secara tepat di masa yang akan datang. Pendidikan

adalah pengalaman-pengalaman belajar terprogram dalam bentuk pendidikan formal, non-formal, dan informal di sekolah, dan luar sekolah, yang berlangsung seumur hidup yang bertujuan optimalisasi pertimbangan kemampuan-kemampuan individu, agar dikemudian hari dapat memainkan peranan hidup secara tepat (Mudyahardjo, 2012:15).

”Menurut UU No 23 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab I Ketentuan Umum Pasal 1” Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Dalam pendidikan perlu diimbangi dengan pengembangan jasmani dan kesehatan yang baik. Maka dari itu dicantumkan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) ke dalam mata pelajaran. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Pendidikan jasmani menurut (Rosdiani, 2015:3) adalah sebagai berikut :

1. Pemenuhan hasrat untuk bergerak.
2. Pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan unsur keterampilan motorik dan kesehatan (komponen kebugaran jasmani).
3. Pengembangan keterampilan-keterampilan cabang-cabang olahraga dan permainan.
4. Mentransformasikan nilai-nilai apresiasi, percaya diri, harga diri, kooperatif, tanggung jawab, sportifitas, kompetitif, kejujuran, dan budaya hidup sehat.
5. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara menyeluruh yaitu: sikap, pengetahuan dan keterampilan (Rosdiani, 23:2015).

Dari kutipan di atas menunjukkan bahwa salah satu tujuan PJOK adalah meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan memiliki tubuh yang bugar sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik serta menjadi manusia yang unggul. Dengan adanya PJOK di sekolah dapat mendorong perkembangan siswa khususnya pemeliharaan kebugaran jasmani bagi anak dan remaja.

Kebugaran jasmani menurut Widiastuti (2015: 13) adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Bagi anak usia sekolah kebugaran jasmani sangat penting antara lain, dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetisi. Beberapa peneliti juga menyebutkan bahwa kebugaran

jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan antara lain: (1) Pembentukan gerak, (2) Pembentukan prestasi, (3) Pembentukan sosial (4) Pertumbuhan badan.

Pada dasarnya tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda dari satu daerah dengan daerah lain dilihat dari segi geografi disetiap wilayah. Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki keragaman bentuk muka bumi, baik di daratan maupun di dasar laut. Kondisi yang demikian ini ternyata mempunyai hubungan yang erat dengan aktivitas manusianya. Ciri utama kajian geografi adalah mengkaji saling hubungan antara unsur fisik dan unsur sosial di permukaan bumi. Aktivitas penduduk disuatu daerah sangat dipengaruhi oleh kondisi geografis terutama kondisi fisiknya. Kondisi geografi fisik tersebut meliputi kondisi iklim, topografi, jenis dan kualitas tanah serta kondisi perairan. Pemanfaatan lingkungan fisik oleh manusia pada hakikatnya tergantung pada kondisi lingkungan fisik itu sendiri dan kualitas manusianya. Penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat berpengaruh terhadap kegiatan manusia untuk mengelola dan memanfaatkan kondisi lingkungan fisiknya untuk kesejahteraan hidupnya.

Salah satunya adalah ditinjau dari topografi wilayah. Topografi adalah studi mengenai bentuk permukaan bumi, maupun planet-planet, bulan dan asteroid. Ada dua istilah yang harus dipahami mengenai kedudukan, bentuk bumi dan peta topografi, akan tetapi dalam hal itu dapat juga didefinisikan topografi sebagai relief atau bentuk permukaan bumi (<https://id.wikipedia.org/wiki/Topografi>).

Topografi merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari lingkungan hidup manusia. Dalam pembentukan fenomena geosfer lingkungan alam dapat mempengaruhi manusia, sehingga hal-hal yang terdapat dalam lingkungan serta pengaruhnya terhadap manusia itu menjadi suatu permasalahan yang menarik untuk dibagi. Topografi alam merupakan bagian yang dominan terlihat perbedaannya antara daerah yang satu dengan daerah yang lainnya sebagai contoh daerah dataran tinggi dan dataran rendah serta daerah pesisir (<https://id.wikipedia.org/wiki/Topografi>).

Dataran tinggi adalah dataran yang terletak pada ketinggian di atas 1000 mdpl. Mayoritas penduduk di dataran tinggi bekerja sebagai petani yaitu suatu pekerjaan yang dilakukan di ladang atau di sawah untuk bercocok tanam. Selain itu untuk sampai ke tempat bekerja, mereka harus berjalan kaki melawati bukit dan pematang sawah, tidak hanya itu dalam aktivitas sehari-hari lainnya pun mereka akan mendapatkan kesulitan-kesulitan yang dikarenakan kontur alam daerah ini.

Kebiasaan tersebut tidak hanya dialami oleh orang tua tetapi oleh anak-anak di usia sekolah. Untuk mencapai sekolah tempat mereka belajar, terkadang cukup jauh dan sulit. Yang biasanya mereka lakukan dengan berjalan kaki. Anak yang berada di daerah dataran tinggi harus menempuh perjalanan menanjak dan menurun saat berangkat atau pulang sekolah. Secara tidak langsung ini akan mempengaruhi fungsi alat-alat tubuhnya terutama kebugaran fisik (Suwito, 2010:65).

Selain itu mereka juga dapat memperoleh banyak faktor kebugaran dilembaga pendidikan. Karena daerah yang memiliki iklim yang cenderung dingin dan tidak banyak bangunan atau gedung-gedung tinggi ini memperluas tugas gerak dan secara tidak sadar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Pada daerah pegunungan daya tampung oksigen lebih besar pada paru manusia. Ini dikarenakan aktivitas yang berat dan berada pada daerah ketinggian yang dingin dan lembab. Seperti yang dikatakan oleh Haryanto bagian ilmu faal Fakultas Kedokteran atma jaya (<http://ojs.lib.unair.ac.id/index.php/mkai/article/view/657>), bahwa:

“Dasar pemikiran mengapa berlatih diketinggian dapat meningkatkan prestasi, hal ini adalah kapasitas aerobik yaitu keadaan hipoksia. Hipoksia yang terjadi di ketinggian diduga dapat merangsang pembentukan eritrosit sehingga meningkatkan kapasitas angkut oksigen. Dengan peningkatan kapasitas angkut oksigen, maka kapasitas aerobik (VO<sub>2</sub>max) meningkat. Tekanan atmosfer berbeda sesuai dengan perbedaan ketinggian suatu tempat. Semakin tinggi suatu tempat dari permukaan maka akan semakin kecil tekanan atmosfer tersebut”.

Pesisir merupakan daerah pertemuan antara darat dan laut, ke arah darat meliputi bagian daratan, baik kering maupun terendam air, yang masih dipengaruhi sifat-sifat laut seperti pasang surut, angin laut, dan perembesan air asin. Sedangkan ke arah laut meliputi bagian laut yang masih dipengaruhi oleh proses-proses alami yang terjadi di darat seperti sedimentasi dan aliran air tawar, maupun yang disebabkan oleh kegiatan manusia di darat seperti penggundulan hutan dan pencemaran. Sudah tentu kebiasaan orang-orang yang berada di daerah pantai berbeda dengan orang-orang yang berada di daerah pegunungan. Daerah pantai atau pesisir memiliki tingkat kelembaban yang rendah sehingga di daerah ini udara terasa begitu panas, suhu rata di daerah pantai pada siang hari bisa lebih dari 27°C yang akan mengganggu aktivitas jasmani. Mayoritas pekerjaan orang-orang yang berada di daerah pesisir bekerja sebagai nelayan dan pedagang sehingga tingkat mobilitas jasmani, mereka cenderung lebih rendah jika di bandingkan dengan orang-orang di daerah

pegunungan. Namun, tidak jarang pula anak-anak di daerah pantai sering bermain di sekitaran pantai bahkan di laut, seperti bermain bola, bermain kejar-kejaran, ikut mencari ikan di laut dan berenang, namun dengan kelembaban yang rendah akan menyebabkan anak-anak tersebut cepat lelah. Selain itu medan alam di daerah pesisir sangat landai karena berupa daerah dataran rendah dan tingkat kesulitan dalam beraktivitas lebih kecil dibandingkan dengan medan alam di daerah pegunungan. Namun ada kemungkinan dengan kegiatan yang mereka lakukan dengan bermain di pantai dan ikut pergi mencari ikan dilaut akan mempengaruhi fungsi-fungsi alat tubuhnya.

Dari uraian di atas dijelaskan mengenai karakteristik daerah dataran tinggi dan daerah pesisir. Ada beberapa daerah di Jawa Timur yang memiliki 2 karakter daerah dataran tinggi dan daerah pesisir. Salah satunya yaitu Kabupaten Probolinggo karena merupakan daerah yang memiliki wilayah dataran tinggi mencapai > 1000 meter di atas permukaan laut dan daerah pesisir yang membentang sepanjang jalur utara daerah tersebut.

“Secara topografi Kabupaten Probolinggo terdiri dari dataran rendah pada bagian utara, lereng gunung pada bagian dataran menengah dan dataran tinggi pada bagian selatan. Kondisi geografis tersebut mempengaruhi tingkat kesuburan tanah, sehingga terdapat perbedaan pola penggunaan tanah di masing-masing daerah. Bentuk permukaan daratan Kabupaten Probolinggo diklasifikasikan menjadi 3 (tiga) Jenis, yaitu :

1. Dataran rendah dan pesisir, yaitu daerah dengan ketinggian 0-100 M di atas permukaan laut, daerah ini membentang di sepanjang pantai utara mulai dari barat ke arah timur kemudian membujur ke Selatan.
2. Dataran menengah dan perbukitan, yaitu daerah dengan ketinggian 100 – 1.000 M di atas permukaan laut, daerah ini terletak di wilayah dataran menengah sepanjang kaki Gunung Semeru dan Pegunungan Tengger serta pada bagian Utara sisi bagian Timur sekitar Gunung Lamongan.
3. Dataran tinggi/Pegunungan, yaitu daerah dengan ketinggian di atas 1.000 M dari permukaan air laut. Daerah pegunungan ini terletak di sebelah barat daya yaitu sekitar Pegunungan disebelah Tenggara di sekitar Pegunungan Argopuro” (Peraturan Bupati Probolinggo Nomor: 42 Tahun 2014)”.

Kabupaten Probolinggo memiliki daerah dataran tinggi yang sangat luas salah satunya Kecamatan Sukapura dan daerah pesisir yang membentang sepanjang jalur utara Kabupaten Probolinggo yaitu Kecamatan Tongas. Oleh karena itulah dipilih kedua kecamatan tersebut sebagai tempat penelitian karena



menurut Tabel Pembagian Wilayah yang tercantum pada peraturan bupati probolinggo nomor: 42 tahun 2014, menjelaskan bahwa Kecamatan Sukapura adalah Kecamatan yang berada di titik tertinggi Kabupaten Probolinggo dengan ketinggian  $> 1000$  meter di atas permukaan laut, sedangkan Kecamatan Tongas berada di titik terendah  $\pm 25$  meter di atas permukaan laut dan merupakan salah satu daerah pesisir di Kabupaten Probolinggo yang memiliki jarak  $\pm 2$  km dari garis pantai. Dari penjelasan di atas dipilih SMPN 1 Sukapura yang termasuk sekolah di dataran tinggi dan SMPN 1 Tongas yang termasuk sekolah di daerah pesisir. Hasil Observasi, menunjukkan bahwa data prestasi di bidang olahraga siswa di SMPN 1 Sukapura lebih baik dari pada siswa di SMPN 1 Tongas. Untuk itu akan diadakan penelitian mengenai tingkat kebugaran siswa yang bertempat tinggal di daerah dataran tinggi dan daerah pesisir ditinjau dari prestasi di bidang olahraga yang tentunya memiliki hubungan yang erat pada tingkat kebugaran jasmani dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi dan Daerah Pesisir”.

## METODE

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian non-eksperimen. Jenis penelitian ini adalah penelitian perbandingan yaitu suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu. Penelitian non-eksperimen merupakan penelitian yang lebih menekankan pada validitas eksternal. Pada penelitian non-eksperimen, terutama pada kausal komperatif, peneliti tidak melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan. Perubahan yang ada telah terjadi pada waktu yang lampau (*es post facto*) (Maksum, 2012 : 104).

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII dari SMPN 1 Sukapura berjumlah 118 yang merupakan siswa pada daerah dataran tinggi dan siswa kelas VIII dari SMPN 1 Tongas berjumlah 195 yang merupakan siswa di daerah pesisir. Jadi total keseluruhan populasi adalah 313 siswa.

*Sampling* adalah cara pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat sebagian dari populasi yang mewakili dari seluruh anggota populasi yang ada (Maksum, 2012 : 53). Sampel diambil secara *cluster random sampling*. Dengan alasan jumlah kelas di masing-masing sekolah tidak sama. SMPN 1 Tongas jumlah kelas VIII ada 6 kelas dan SMPN 1 Sukapura jumlah kelas VIII ada 4 kelas. Sampel dipilih dengan cara diundi, setiap ketua kelas dikumpulkan untuk memilih kertas yang telah disediakan dan salah satu kertas

bertuliskan “*cluster random sampling*” itulah yang menjadi sampel dari penelitian. Pemilihan sampel tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa fokus masalah penelitian ini adalah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Sukapura yang merupakan siswa pada daerah dataran tinggi dan siswa kelas VIII SMPN 1 Tongas yang merupakan siswa pada daerah pesisir, karena itu sampel yang diambil perlu memperhatikan prinsip keterwakilan.

Penelitian menggunakan instrumen TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) (Widiastuti 2015) untuk menjawab hipotesis, berikut butir Tes kebugaran yang digunakan:

### Untuk putra

1. Lari cepat 50 meter
2. Gantung angkat tubuh selama 60 detik
3. Baring duduk selama 60 detik
4. Loncat tegak/*vertical jump*
5. Lari jauh 1000 meter

### Untuk Putri

1. Lari cepat 50 meter
2. Gantung sikut tekuk selama 60 detik
3. Baring duduk selama 60 detik
4. Loncat tegak/*vertical jump*
5. Lari jauh 800 meter

## HASIL PEMBAHASAN

### Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi data pada penelitian ini merupakan penilaian terhadap perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri yang tinggal di dataran tinggi dan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri yang tinggal di daerah pesisir.

**Tabel 1 Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sukapura**

Kelompok	N	M	SD	Varian	Minimal	Maksimal	Median
SMPN 1 Sukapura	30	13,37	2,327	5,413	9	17	13,00

Berdasarkan tabel 1 di atas yang menunjukkan jumlah siswa sebanyak 30 siswa, dan hasil analisis didapat rata-rata kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Sukapura adalah 13,37 yang merupakan klasifikasi **Kurang** dengan standart deviasi sebesar 2,327 dan nilai varian sebesar 5,413 nilai terendah 9 dan nilai tertinggi 17.

**Tabel 2 Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Tongas**

Kelompok	N	M	SD	Varian	Minimal	Maksimal	Median
SMPN 1 Tongas	24	12,38	2,779	7,723	6	16	13,00

Berdasarkan tabel 2 di atas yang menunjukkan jumlah siswa 24 siswa, maka dari hasil analisis didapat rata-rata kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Tongas adalah 12,38 yang merupakan klasifikasi **Kurang** dengan varian 7,723 dan standart deviasi sebesar 2,779, Nilai terendah 6 dan tertinggi 16.

**Tabel 3 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani siswa di dataran tinggi dan daerah pesisir.**

Kategori	SMPN 1 Sukapura (Probolinggo)		SMPN 1 Tongas (Probolinggo)	
	Jumlah	Presentase (%)	Jumlah	Presentase (%)
Kurang Sekali	1	3,33%	5	20,83%
Kurang	15	50%	10	41,67%
Sedang	14	46,67%	9	37,5%
Baik	0	0%	0	0%
Baik Sekali	0	0%	0	0%
Total	30	100%	24	100%

Dari penghitungan pada tabel 3 tentang hasil kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Sukapura dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori **Kurang Sekali** 1 siswa atau sebesar 3,33%, siswa yang masuk dalam kategori **Kurang** sebanyak 15 siswa atau sebesar 50%, siswa yang masuk dalam kategori **Sedang** sebanyak 14 siswa atau sebesar 46,67%, siswa yang masuk dalam kategori **Baik** dan **Baik Sekali** tidak ada.

Sedangkan hasil kebugaran jasmani SMPN 1 Tongas dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori **Kurang Sekali** 5 siswa atau sebesar 20,83%, siswa yang masuk dalam kategori **Kurang** sebanyak 10 siswa atau sebesar 41,67%, siswa yang masuk dalam kategori **Sedang** sebanyak 9 siswa atau sebesar 37,5%, siswa yang masuk dalam kategori **baik** dan **Baik Sekali** tidak ada.

**Tabel 4 Perhitungan Normalitas**

Kebugaran Jasmani	Kolmogorov-Smirnov	Sig	Keterangan
SMPN 1 Sukapura	0,159	0,052	Normal
SMPN 1 Tongas	0,256	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Sukapura dengan signifikan lebih besar dari pada ilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lin Sig >  $\alpha$  ( $0,052 > 0,05$ ) sehingga diputuskan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Serta untuk nilai signifikan dari tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Tongas dengan nilai signifikan lebih kecil dari alpha 5%) atau 0,05 dengan kata lain Sig <  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga diputuskan  $H_a$  Ditolak dan  $H_o$  diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi tidak normal.

**Tabel 5 Uji Beda Kebugaran Jasmani Siswa Berdasarkan Sekolah Menggunakan Uji Mann-Whitney Test**

Sekolah	N	Mean	Sum of Ranks	Mann Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
SMPN 1 Sukapura	30	29,65	889,50	295,500	595,500	-1,134	0,257
SMPN 1 Tongas	24	24,81	595,50				

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus *Mann Whitney Test* diperoleh nilai rata-rata siswa SMPN 1 Sukapura sebesar 29,65 sedang siswa SMPN 1 Tongas memiliki rata-rata sebesar 24,81. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang bersekolah di daerah dataran tinggi yaitu (SMPN 1 Sukapura) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama dengan siswa yang bersekolah di daerah Pesisir (SMPN 1 Tongas).

#### Pembahasan

Untuk mengetahui keberartian koefisien uji beda dua rata-rata antara siswa SMPN 1 Sukapura dengan siswa SMPN 1 Tongas maka dilakukan uji *Mann-Whitney Test*. Dari hasil uji *Mann-Whitney Test* menunjukkan bahwa nilai signifikan (0,257) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 Sehingga dengan demikian  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima. Jadi tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa yang tinggal di daerah dataran tinggi (SMPN 1 Sukapura) dengan sekolah di daerah pesisir (SMPN 1 Tongas). Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang tinggal di daerah dataran tinggi memiliki kesamaan tingkat kebugaran jasmani dengan siswa yang tinggal di daerah pesisir yang dibuktikan dengan rata-rata median kedua sekolah yaitu 13,00.

Berdasarkan pada hasil yang didapat dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa kelas VIII SMPN 1 Sukapura dan SMPN 1 Tongas, dinyatakan bahwa: Tidak berpengaruhnya perbedaan tempat, kondisi wilayah sekitar serta aktifitas sehari-hari terhadap kebugaran jasmani siswa di dataran tinggi dan daerah pesisir. Sehingga hal tersebut juga tidak bisa menjadi tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang.

#### PENUTUP

##### Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang tinggal di daerah dataran tinggi dan siswa yang tinggal di daerah pesisir, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang tinggal di daerah dataran tinggi yaitu SMPN 1 Sukapura dengan siswa yang tinggal di daerah pesisir yaitu SMPN 1 Tongas.
2. Siswa SMPN 1 Sukapura yang tinggal di dataran tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama dengan nilai rata-rata sebesar 13,37 dan siswa SMPN 1 Tongas dengan nilai rata-rata sebesar 12,38 dengan demikian nilai rata-rata median 13.
3. Kedua Sekolah yaitu SMPN 1 Sukapura yang terletak di dataran tinggi dan SMPN 1 Tongas yang terletak di daerah pesisir memiliki kesamaan tingkat kebugaran jasmani siswanya.

#### Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka diajukan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah :

1. Hasil penelitian ini bukan merupakan kesimpulan secara umum, penelitian masih perlu dikembangkan lagi, sehingga penelitian ini perlu dikaji ulang dengan menggunakan sampel yang lebih banyak sehingga akan didapatkan hal yang lebih signifikan.
2. Tindak lanjut pada penelitian ini sangat diperlukan guna mengetahui dan mencari faktor penyebab tidak adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kedua kelompok yang menjadi sampel dalam penelitian ini.
3. Perlu adanya sosialisasi kepada sekolah, guru, siswa yang bersangkutan dan siswa yang lain, karena di kedua sekolah yaitu SMPN 1 Sukapura dan SMPN 1 Tongas rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswanya masih dalam kategori kurang.
4. Kegiatan rutin untuk peningkatan kebugaran dan minimal 1 bulan sekali diberikan tes kebugaran, karena guru PJOK mengatakan bahwa beberapa siswa juga ikut dalam kompetisi-kompetisi seperti bola basket, voli, sepak bola. Agar kondisi fisik tetap terjaga tidak hanya untuk atletnya tapi juga seluruh siswa.
5. Berkoordinasi langsung lewat pemberitahuan kepada orangtua siswa atas hasil tes kebugaran, agar orang tua dapat memantau serta membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani putra dan putri mereka melalui aktifitas olahraga diluar jam PJOK di sekolah.
6. Memperbanyak aktifitas fisik baik saat jam pembelajaran PJOK di sekolah maupun aktifitas fisik di luar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang optimal.
7. Membuat palang tunggal untuk SMPN 1 Tongas karena seperti yang dikatakan oleh guru PJOK bahwa sekolah belum mempunyai palang tunggal sebagai salah satu alat gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung tubuh siku tekuk untuk putri yang merupakan

salah satu butir dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan ketika pelaksanaan penelitian siswa SMPN 1 Tongas melakukan tes di koramil kecamatan Tongas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hariato, (2016). *Ilmu faal kedokteran UNAIR* . (Online), <http://ojs.lib.unair.ac.id/index.php/mkai/article/view/657> (Diakses pada tanggal 19 januari 2016).
- Hestiyanto, Yusman. (2006). *Geografi 1 SMA Kelas X*. Jakarta : PT Ghalia Indonesia.
- Laksono, Kisyani. (2014). *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mudyahardjo, Redja. (2012). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta : P.T Raja Grafindo Persada.
- Perbup Probolinggo. No.42 (2014). *Pedoman Pemberdayaan Rumah Tangga Miskin Berbasis Geografis Wilayah Tahun 2015-2019*. Probolinggo: Tanpa penerbit.
- Rosdiani, Dini. (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Suwito, Ragil. (2010). *Geografi 1 SMPKelas VII*. Jakarta PT Ghalia Indonesia.
- UU No 23 Tahun (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Tanpa Penerbit.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Winarsunu, Tulus. (2015). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.